

MÔJ PRÍBEH

Príbeh ženy, ktorá prežila svoju vlastnú pivnicu emócií

Moja cesta od prázdnoty k vnútornej sýtosti

Kedysi som si myslela, že som jednoducho slabá, bez disciplíny a vôle. Že je vo mne niečo fundamentálne pokazené. Moje dni sa točili okolo nevyspytateľného tanca s jedlom – raz prísne kontroly a diéty, inokedy nekontrolované epizódy prejedania sa, po ktorých nasledovala lavína seba nenávisti a výčitiek.

Pracovala som 25 rokov ako zdravotná sestra, no paradoxne som svoje vlastné telo ničila. Navonok som pomáhala iným, no vnútri som sa topila v mori bolesti, ktorú som nevedela pomenovať. A tak som ju tlmila jediným spôsobom, ktorý som poznala – jedlom.

Priberala som. Kilá pribúdali, až som nakoniec nabrala 30 kg navyše. No ani to ma nezastavilo. Skúšala som všetko – každú novú diétu, každý režim, každý "zaručený" spôsob ako schudnúť. Chvíľu to fungovalo, no vždy som sa vrátila späť do starých koľají, často s ešte väčšou váhou a ešte hlbším pocitom zlyhania.

Až keď som sa úplne vyčerpaná zrútila, pochopila som, že problém nie je v nedostatku disciplíny. Problém bol v tom, že som sa snažila liečiť symptóm, nie príčinu. Moje prejedanie nebolo hlavným problémom – bolo to SOS volanie mojej duše, ktorá bola hladná po niečom úplne inom.

Začala som skúmať hlbšie. Študovala som psychologické poradenstvo, objavila som ajurvédu, budhistické princípy a prácu s energiou. Postupne som odkrývala vrstvy svojho emočného prejedania:

- Ako ma môj ochranný biografický program z detstva učil potláčať moje skutočné pocity a potreby
- Ako moje telo, unavené z neustálych diét a reštrikcií, kričalo o pomoc
- Ako môj nervový systém, chronicky preťažený, hľadal úľavu v dopamínovom výbuchu z jedla
- Ako moja duša túžila po vyjadrení svojich darov a talentov, ktoré zostávali uväznené pod vrstvami strachu a pochybností

Prelom prišiel, keď som pochopila, že moje telo nie je nepriateľ, ktorého treba kontrolovať, ale múdry spojenec, ktorý sa mi snažil niečo povedať. Začala som počúvať. Skutočne počúvať.

Postupne som vytvorila svoj vlastný systém – Metódu vnútornej sýtosti (c)– ktorá ma viedla k uzdraveniu nielen môjho vzťahu s jedlom, ale aj k sebe samej. Učila som sa regulovať svoj nervový systém, počúvať signály svojho tela, pracovať s emóciami, ktoré som predtým zajedala, a vytvárať nové neuronálne dráhy v mozgu.

Bola to náročná cesta. Plná vzostupov a pádov, plná momentov, keď som chcela všetko vzdať. Ale každým dňom, keď som si dovoľila byť autentická, keď som sa prestala súdiť a začala sa prijímať, som sa cítila o kúsok ľahšia – nie na váhe, ale na duši.

Dnes, po 30 rokoch boja s emočným prejedaním, konečne žijem v slobode. Schudla som 30 kg, no čo je dôležitejšie – našla som vnútorný pokoj a rovnováhu. Objavila som svoju vášeň pre pomáhanie iným ženám, ktoré prechádzajú podobným bojom.

Vytvorila som bezpečný priestor, kde ženy môžu objaviť svoje vlastné cesty k vnútornej sýtosti. Kde pochopia, že ich prejedanie nie je znakom slabosti, ale výkrikom duše po láske a prijatí. Kde sa naučia, že pravá sýtosť neprichádza z plného žalúdka, ale z naplneného srdca.

Moja cesta ma naučila, že emočné prejedanie nie je len o jedle – je to komplexný vzorec, ktorý zasahuje do všetkých aspektov nášho bytia. A preto aj liečenie musí byť komplexné – musí zahŕňať telo, myseľ, emócie, aj dušu.

Dnes stojím pred tebou nie ako dokonalá, vyliečená bytosť, ale ako žena, ktorá našla cestu z temnoty do svetla. Žena, ktorá vie, že skutočná transformácia neprichádza z vonkajších zmien, ale z vnútorného prebudenia. Žena, ktorá objavila, že najväčšia sila sa rodí práve v našich najzraniteľnejších miestach.

A túto cestu teraz ponúkam aj tebe.

CENA ZA NORMÁLNOSŤ: SKRYTÉ BREMENO SPOLOČENSKÝCH OČAKÁVANÍ

Ak dokážu ľudia skrývať svoje ťažké emócie, svojich emočných démonov, považuje ich spoločnosť za normálnych. Až, keď to na nás je vidieť, začína nás spoločnosť klasifikovať ako "S ňou nie je niečo v poriadku". Ak na niekom nie je nič vidieť, neznamena to, že ho snaha zapadnúť do spoločenskej normy neničí zvnútra.

Táto tichá dohoda - "My neukážeme, vy sa nepýtate" - Je základom mnohých našich spoločenských interakcií. Nosíme neviditeľné masky, ktoré zakrývajú našu vnútornú realitu. A paradoxne, čím lepšie tieto masky nosíme, tým viac nás spoločnosť odmeňuje a považuje za "zdravých" A "vyrovnaných".

Emočné prejedanie je často cenou, ktorú platíme za túto fasádu normálnosti. Je to skrytý ventil pre emócie, ktoré nemôžu byť vyjadrené otvorene. Je to tajná miestnosť, kde odkladáme všetko, čo sa nezmestí do úhladného balíčka "normálneho človeka".

Naše telá sa tak stávajú živými archívami našich nevy povedaných právd. Každé kilo navyše môže byť príbehom, ktorý nebol vypočutý. Ochranným štítom pred svetom, ktorý nás žiada byť niekým iným, než v skutočnosti sme.

Keď sa telo zmení natoľko, že už nezapadá do spoločenských noriem, začíname čeliť novému druhu tlaku. Už to nie sme len my, kto si uvedomuje rozpor medzi vnútornou a vonkajšou realitou - teraz to vidia všetci. A namiesto otázky "Čo sa ti deje? Ako ti môžem pomôcť?" Počúvame: "Mala by si schudnúť. Skús túto diétu."

Naša kultúra je posadnutá opravovaním vonkajších prejavov, namiesto liečenia vnútorných príčin. Je ako záhradník, ktorý namiesto zalievania koreňov vädnúcej rastliny, sa snaží nalepiť spadnuté listy späť na stonku. Ak naša hmotnosť nepasuje do spoločenských noriem, prvý inštinkt je jasný - chceme ju odstrániť. Nie, preto, že by sme sa cítili zle, ale, preto, že nás spoločnosť presvedčila, že v tomto tele nemáme právo na šťastie, lásku či rešpekt.

Nikto sa nás nepýta: "Akú bolesť zajedáš?" Namiesto toho počujeme: "Skús túto diétu, "Musíš sa viac snažiť, "Predstav si, aká budeš šťastná, keď schudneš. Podporujú nás, aby sme zapadli - do úzkej sukne, do úzkeho vymedzenia krásy, do úzkej predstavy o tom, kto má právo byť videný a milovaný.

V mene "zdravia" a "krásky" nám zoberú utišovač bolesti - jedlo, ktoré možno nie je ideálne, ale je to stratégia prežitia, ktorú sme si vytvorili vo svete, ktorý nám nedal lepšie nástroje.

Moja cesta od jednej krajnosti k druhej.

Keď sa to stalo mne, neustále som chudla, hladovala... a emočné prejedanie nakoniec vyhralo. Začala som ho kompenzovať zvracaním. Dlhé roky. Navonok som bola "disciplinovaná" a "zdravá", ale zvnútra som sa rozpadala.

Keďže som už mala dve deti a chcela som byť "normálna matka", zvracať som prestala. Zase som si zobrala niečo, čo vtedy bolo ako záchrana. Tento kompenzačný mechanizmus som si zakázala. Často si podkopávame pôdu pod nohami v mene dobra, v mene "normálnosti".

Koľko takých aktov si už v živote urobila, aby si "zapadla"? Koľkokrát si obetovala svoje skutočné ja, svoje potreby, svoju intuíciu, len, aby si splnila očakávania iných?

Bola som veľmi smutná, že som nekontrolovateľne priberala, ale tak veľmi som chcela byť normálna. Aj keď tučná, ale normálna matka... Veľmi ťažko na tú hrôzu spomínam, keď som si svoju kompenzačnú stratégiu zobrala.

Za každým kilom je príbeh

To, čo spoločnosť vníma ako "problém s hmotnosťou", je často len viditeľným symptómom hlbšieho príbehu. Príbehu o tom, ako sme sa naučili potláčať svoje potreby, svoju bolesť, svoje autentické ja.

Každé kilo, ktoré sa snažíme stratiť, možno chráni nejaký kúsok našej duše, ktorý sme sa naučili skrývať. Možno je to hnev, ktorý sme nikdy nemohli vyjadriť. Možno smútok, ktorý nemal priestor. Možno túžba, ktorá bola príliš "sebecká". Možno strach, ktorý nemal kto objasniť.

Naše telo nie je nepriateľ, ktorý nás zradil. Je to múdry sprievodca, ktorý našiel spôsob, ako prežiť v svete, ktorý často nemal priestor pre našu plnú, autentickú bytosť.

Nájsť nový domov v sebe

Cesta z emočného prejedania nie je o tom "konečne schudnúť a zapadnúť". Je o nájdení nového domova v sebe - domova, kde každá časť teba je vítaná, vrátane tvojich emócií, potrieb a túžob.

Je o vytvoreného vnútorného priestoru, kde nemusíš bojovať proti sebe, aby si získala prijatie zvonku. Kde nemusíš voliť medzi tým byť "normálna" a tým byť celistvá.

Táto cesta nie je jednoduchá. Vyžaduje si odvahu spochybníť príbehy, ktoré nám spoločnosť vštepila o hodnote, kráse a prijateľnosti. Vyžaduje si trpezlivosť objaviť a uzdraviť rany, ktoré sme tak dlho zakrývali jedlom, diétami alebo snahou "byť dobrá".

Ale je to cesta k skutočnej slobode - nie k slobode "Konečne mať dokonalé telo", Ale k slobode žiť plný, autentický život, bez ohľadu na to, koľko vážiš alebo, ako vyzeráš.

Pozvánka k novému začiatku ...

Pozývam ťa, aby si sa na chvíľu zastavila a spýtala sa:

- Čo by som robila, keby som nebola posadnutá svojou váhou?
- Akú bolesť alebo potrebu som doteraz kompenzovala jedlom?
- Čo by to znamenalo milovať seba nie "Až, keď schudnem", ale presne takú, aká som teraz?

Možno zistíš, že tvoja cesta k vnútornej sýtosti nezačína ďalšou diétou, ale hlbokým sebprijatím. Nie, preto, že by si rezignovala, ale, preto, že len z miesta lásky a prijatia môže vzísť skutočná, trvalá zmena.



HORMÓNY ŠŤASTIA: AKO NÁJŠŤ RADOŠŤ BEZ EMOČNÉHO PREJEDANIA

Keď sa rozhodneme vystúpiť zo začarovaného kruhu emočného prejedania, čelíme dôležitej otázke: Ako si zabezpečiť tie príjemné pocity, ktoré nám jedlo dočasne poskytovalo? Nejde len o zmenu návyku, ale o kompletnú biochemickú transformáciu.

Znova si pripomeňme, čo sa deje v tele pri emočnom prejedaní:

Keď siahame po jedle z emocionálnych dôvodov, v našom tele sa spúšťa reťazová reakcia hormónov a neurotransmiterov:

Dopamín – hormón motivácie a odmeny, vytvára pocit potešenia a uspokojenia. Pri konzumácii sladkých, tučných alebo slaných potravín zažívame "dopamínový výbuch", ktorý nám poskytuje okamžitú, aj keď krátkodobú, úľavu od nepríjemných emócií.

Serotonín – hormón šťastia a vyrovnanosti, jeho hladiny dočasne stúpajú pri konzumácii sacharidov. Až 90% serotonínu sa tvorí v črevách, preto je jedlo také účinné pri jeho krátkodobom zvýšení.

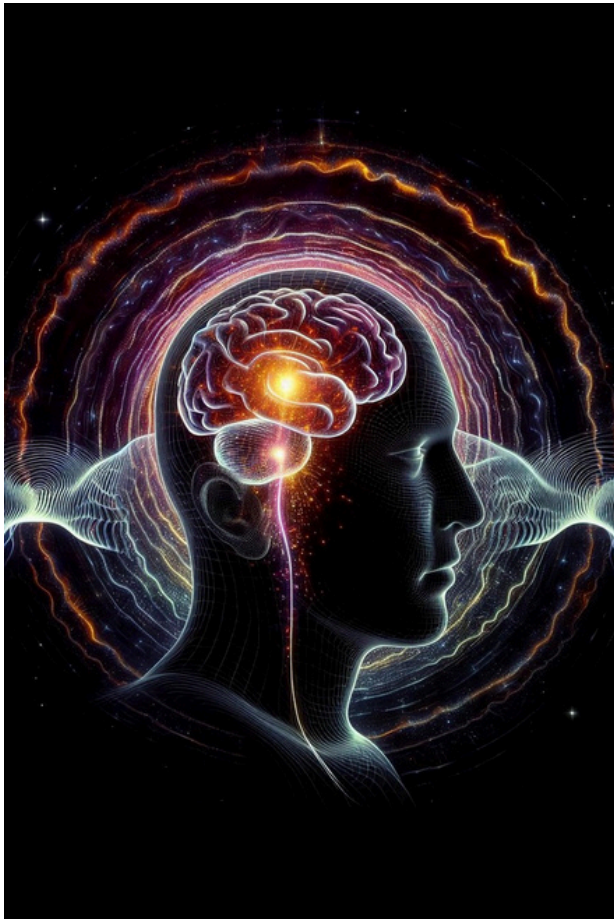
Endorfíny – prirodzené opiáty tela, ktoré tlmia fyzickú aj emocionálnu bolesť. Uvoľňujú sa pri konzumácii určitých potravín, najmä čokolády a iných sladkostí.

Oxytocín – hormón pripútania a spojenia, ktorý môže byť aktivovaný aj cez rituály spojené s jedlom a spomienky na pohodu pri jedle.

Problém nastáva, keď sa na týchto biochemických "výbuchoch" stávame závislí.

Mozog si vytvorí spojenie: nepríjemná emócia → jedlo → odmena.

S každým opakovaním sa táto dráha posilňuje, až sa stáva automatickou.



Prekonanie plazieho mozgu a vytvorenie nových návykov

Plazí mozog (limbický systém a mozgový kmeň) reaguje automaticky a bez premýšľania. Je to evolučne starší systém, ktorý sa stará o naše prežitie. Problém nastáva, keď interpretuje emočnú bolesť ako fyzické ohrozenie a spúšťa nefunkčné obranné mechanizmy – vrátane emočného prejedania.

Najväčšia výzva:

Plazí mozog reaguje rýchlejšie než naša vedomá myseľ - keď pocítíme emočnú bolesť, automatická reakcia sa spustí skôr, než si ju stačíme uvedomiť. *Myseľ, ktorá by mala byť naším sluhom, preberá kontrolu a diktuje nám "Jedz! Teraz!"*.

Riešenie:

Vytvorenie časového priestoru medzi podnetom a reakciou pomocou techník ako bilaterálna stimulácia, kontralaterálne pohyby a vestibulárna aktivácia. Tieto techniky aktivujú prefrontálnu kôru a vytvárajú priestor pre vedomé rozhodnutie, čím nám umožňujú stať sa znovu pánmi svojej mysle.

Ako sa tvoria nové návyky: Neurobiológia zmeny

Každý návyk – či už zdravý alebo nezdravý – sa skladá z troch častí: spúšťač, rutina a odmena. Pri vytváraní nových návykov neodstraňujeme spúšťače – tie budú v našom živote vždy. Namiesto toho meníme rutinu a nachádzame alternatívne zdroje odmeny.

Najväčšia výzva:

Myseľ preferuje známe dráhy - aj keď sú škodlivé. Neurónové spojenia používané roky sa stávajú ako diaľnice - rýchle a efektívne. Nové dráhy sú spočiatku ako úzke, nepohodlné chodníčky. Naša myseľ nás tlačí späť na diaľnicu, aj keď vedie k deštrukcii.

DOČÍTALA SI UKÁŽKU

A teraz ti položím jednu otázku.

Koľko rokov ešte chceš bojovať s jedlom?

Ak by problém vyriešila ďalšia diéta, už by si bola slobodná.

Ak by problém vyriešila silná vôľa, už by si ju nepotrebovala hľadať.

Možno je čas pozrieť sa hlbšie.

V e-booku *Štyri piliere emočnej sýtosti* nájdeš kompletnú cestu k pochopeniu emočného jedenia cez psychológiu, nervový systém, vedomú výživu, neuroplasticitu a praktické cvičenia.

184 strán skúseností, poznania a vlastnej cesty ženy, ktorá si tým sama prešla.

- ✓ Prečo sa prejedáš, aj keď nie si hladná
- ✓ Ako rozpoznať emočný hlad
- ✓ Ako upokojiť nervový systém bez jedla
- ✓ Ako vytvárať nové návyky bez boja so sebou
- ✓ Ako nájsť radosť, úľavu a bezpečie mimo jedla
- ✓ Praktické cvičenia, meditácie a pracovné listy

Tento e-book nie je ďalšia diéta.

Je to pozvanie k návratu k sebe.

Cena e-booku: 18 Euro

[!\[\]\(4688aadfd656ded00cd6bdfae55089a9_img.jpg\) Chcem celý e-book Štyri piliere emočnej sýtosti](#)

S úctou k nášmu spoločnému príbehu,

Elena Petrus

Mentorka žien s emočným jedením

Možno problém nikdy nebolo jedlo. Možno bolo jedlo len posledným miestom, kde si hľadala úľavu. ❤️

S úctou k nášmu príbehu, Elena Petrus

